ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Вкусные рецепты на каждый день

Антонина Тонева

16+

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Это книга для тех, кто хочет разобраться в правильном питании, снизить вес и улучшить здоровье. Автор книги Антонина Тонева – кулинар и диетолог с личным опытом похудения, делится своими знаниями и опытом, как комфортно перейти на правильное питание. В книге представлены рецепты полезных блюд из обычных продуктов, которые сможет приготовить даже начинающий кулинар. Снижать вес можно комфортно и при этом питаться сытно, вкусно и разнообразно. Готовьте полезную еду и получайте удовольствие!

- От автора
- Введение
- Глава 1. Завтракай сытно
  -
  - Готовим завтрак
- Глава 2. Не пропускай обед. Готовь правильный ужин
  -
  - Готовим на обед и на ужин
- Глава 3. Не забудь про перекус. Пей напитки стройности
  - Поговорим о перекусах
    -
    - Готовим перекусы
  - Пей напитки стройности
    -
- Глава 4. Учитывай свои индивидуальные особенности
- Глава 5. Примерный рацион питания на день
- Заключение
- notes
  - 1
  - 2

От автора

«Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье» Генрих Гейне

Приветствую, дорогой мой читатель!

Эта книга для тех, кто решил улучшить и поддержать свое здоровье с помощью питания (ведь наше здоровье на 70% зависит именно от питания!), для тех, кто хочет расстаться с лишними килограммами, дольше сохранить свою красоту, привлекательность и молодость. А также для тех, кто хочет научиться готовить не сложные вкусные блюда и правильно питаться.

Сейчас много разговоров и информации на тему правильного питания. Многие считают, что правильное питание – это пресно, невкусно, много ограничений и запретов.

«Еда для нас своего рода удовольствие. Как можно лишать себя этого, когда радости в жизни и так мало!» – я очень часто слышу такое мнение. Но, уверяю вас, правильное питание тоже может приносить удовольствие и даже кулинарное наслаждение! И для того, чтобы вы в этом убедились и на практике попробовали готовить здоровую, полезную, а, главное, вкусную, еду, я пишу эту книгу.

Что же такое правильное питание? Это определенное количество пищи на один прием (а не сколько влезет), щадящая кулинарная обработка (варка, тушение, запекание), немаловажное значение имеют и продукты, которые мы употребляем. И, конечно, соблюдение определенного режима питания.

Правильное питание – это не запреты и ограничения! Это правильный подход к питанию, который помогает чувствовать себя более энергичными и бодрыми, избежать многих заболеваний, продлить молодость, повысить качество жизни. Особенно это важно после 45 лет, когда все процессы в нашем организме замедляются и мы не можем уже подходить к вопросу питания также, как в молодости.

Все тонкости питания для этого возраста я подробно описала в книге «Инструкция стройной и здоровой жизни. Настольная книга для женщин 45+». [1] Книга предназначена не только тем, кому за 45. Эту информацию полезно знать гораздо раньше, как говорится, предупрежден, значит вооружен!

Лучшая профилактика от проблем со здоровьем после 45 лет

– поменять свой подход к питанию – тщательно планировать свой рацион, следить за тем, что и сколько вы едите, как вы готовите и какие продукты для этого используете.

И это важно в любом возрасте, особенно для нас, девочек! Чем раньше изучить и начать применять несложные принципы правильного питания, тем легче войти в тот непростой период жизни, в котором начинаются гормональные изменения.

Введение

«Всё есть яд и всё есть лекарство. То и другое определяет доза» Парацельс

Для начала перечислю некоторые основные принципы правильного питания, без которых не обойтись, особенно тем, кто желает избавиться от лишних килограммов:

1. **Не голодайте!** Если хотите сбросить лишние килограммы, голодать нельзя. Во-первых, это стресс для организма, во-вторых, скорее всего вы все-таки сорветесь от постоянного чувства голода и наедитесь «от пуза». Потом появится чувство вины, недовольства собой, а еще возможны проблемы с желудком.

2. **Ешьте чаще!** Дробное частое питание действительно работает. Испытала на себе! Пять-шесть приемов пищи в день гораздо лучше, чем три. Три основных приема пищи и 2-3 перекуса. Главное, в этом вопросе – правильный подход к режиму питания и количеству пищи за один прием. Промежуток между приемами пищи должен составлять не менее двух часов и не более четырех часов! Перекусы должны быть полезными и разнообразными.

При таком питании не испытываешь острого чувства голода, желчь не застаивается, уровень глюкозы резко не падает, метаболизм не замедляется. Соответственно, вес потихоньку снижается. Основное блюдо за один прием не должно превышать 350 граммов.

3. **Правильные перекусы!** Полезные перекусы – это овощи, зелень, орехи, не сладкие кисломолочные продукты. Об этом подробнее дальше.

4. **Не жарить!** Бесспорно, вареные, тушеные и запеченные продукты гораздо полезнее.

5. **Пейте чистую воду!** Об этом, уверена, знают все. Чай, кофе и другие напитки не заменяют чистую воду. Вода ускоряет обмен веществ и очищает организм. Утром натощак пейте стакан чистой воды и между едой (не менее четырех стаканов воды в день).

6. **И еще!** Полезнее есть цельнозерновой и бездрожжевой хлеб или лаваш, самый простой по составу. Сахар замените на мёд в минимальных количествах. Колбасу – на вареное или запеченное мясо.

Выполняя эти не сложные правила, вы всегда будете в хорошей форме. Это не просто рекомендации, все это я сама использовала при снижении веса, что дало устойчивый результат.

Придерживаюсь этих правил до сих пор.

Ничего нового я не придумала, все это известно и применяется давно.

«Все, что должно быть сказано, уже было сказано, но поскольку никто не слушал, приходится все повторять сначала…» Андре Жид

Наверняка, и вы встречали все эти рекомендации раньше, вопрос лишь в том, применили ли вы это на практике, опробовали ли на себе и получилось ли закрепить результат? Если нет, может сейчас как раз самое подходящее время?

Глава 1. Завтракай сытно

Завтрак – это, пожалуй, самый главный прием пищи за день. И к этому нужно отнестись с полной серьезностью!

Возможно, кто-то из вас скажет: «Я совсем не хочу утром есть!» А, если я спрошу у вас про ужин, какой он, наверняка, услышу, что ужин самый обильный прием пищи за весь день. И при этом, скорее всего, вы имеете лишние килограммчики! Ведь так?

Но в том-то вся суть правильного питания! Больше всего калорий мы должны получить в первой половине дня и особенно утром после пробуждения. Ведь в утренние часы с 6 до 12 у нас самый быстрый обмен веществ. И мы должны правильно его запустить, чтобы дать организму энергии на целый день и не испытывать чувство голода в течение дня. Правильно сытно позавтракав, вы уменьшите свой дневной аппетит на 25%!

А для того, чтобы появился аппетит утром, необходим правильный ужин. Поверьте, в переходе на правильное питание всё имеет значение! Это не сложно, но так необходимо для нашего здоровья.

Самый полезный завтрак. Какой он? В первую очередь это белок и сложные углеводы – **яйца и овощи**! Если у вас нет медицинских противопоказаний на яйца, то их можно употреблять хоть каждый день. Яичный белок – это самый легко усваиваемый белок, желток – это полезный лецитин и жиры. В сочетании с овощами получите прекрасный заряд энергии на весь день.

Как приготовить яйца? Это может быть омлет, глазунья, взбитые яйца (болтушка) или вареные яйца. Используйте в качестве полезного дополнения к таким завтракам замороженные или свежие овощи, можно при запекании добавить кусочки вареного мяса. Такие блюда можно оформлять по-разному и делать их не только вкусными, но и красивыми и аппетитными.

Другой вариант белкового завтрака – **творог**. Его можно заправлять сметаной, натуральным йогуртом, ряженкой или варенцом. Творог хорошо сочетается с кусочками фруктов, ягодами, зеленью, овощами, а также с отрубями, семенами и орешками.

Еще один вариант завтрака – это **каши**. Сразу оговорюсь, бывает, что каши не воспринимаются организмом. Некоторые люди от любых круп набирают вес (особенно после 45 лет). Тогда

ориентируйтесь на свои индивидуальные особенности.

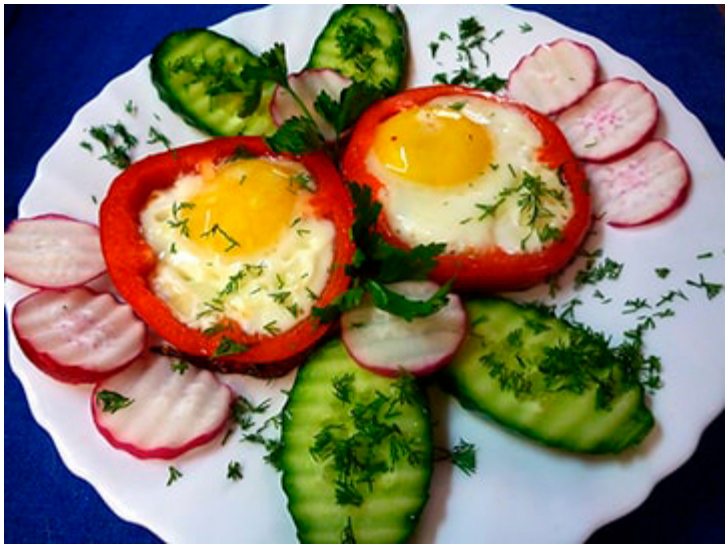
Утренние каши можно употреблять с фруктами, ягодами, сухофруктами или овощами. Фрукты и, особенно, сухофрукты необходимо использовать в ограниченном количестве. Добавляйте на порцию не более 3-4 штучек кураги или одну столовую ложку без горки изюма. Понятно, что при этом не нужно добавлять сахар в каши! Можно посолить по вкусу. Фрукты дают достаточную сладость.

Полезно добавлять в утренние каши отруби (1-2 столовых ложки), семя льна, семена чиа, кунжута, семечки или орехи в небольшом количестве. Особенно полезны кедровые орешки утром.

Рекомендую варить крупы на воде, а в готовую добавлять 1-2 столовых ложки молока на порцию.

Готовим завтрак

Глазунья



Обычную глазунью можно аппетитно оформить.

Болгарский перец нарезаем колечками. Выкладываем на разогретую с маслом сковородку (масло наносим кисточкой при снижении веса). Осторожно разбиваем яйцо в колечко перца. Чтобы белок не вытекал из-под перца, необходимо немного прижимать края перчика лопаткой к сковороде, пока белок немного не припечётся. Жарим глазунью на медленном огне до полного прогревания белка.

Выкладываем глазунью на тарелку, делаем нарезку овощей и добавляем зелень. Вкусная полезная глазунья на завтрак готова.

Омлет с овощами

Состав:
– яйцо – 2 штуки,
– молоко – 70 мл,
– половинка болгарского перца,
– несколько соцветий цветной капусты,
– половина луковицы,
– горсть замороженной стручковой фасоли,
– горсть замороженного зеленого горошка,
– растительное масло наносим кисточкой,
– соль по вкусу.

Замороженные овощи обдаем кипятком. Лук нарезаем полукольцами, сладкий перец полосками. Цветную капусту разбираем на мелкие соцветия.

Разогретую сковороду смазываем растительным маслом, выкладываем нарезанный лук и слегка подрумяниваем. Добавляем овощи, заливаем взбитыми с молоком яйцами. Накрываем крышкой и пусть готовится на медленном огне, пока вы занимаетесь утренними процедурами. К готовому омлету можно добавить свежую зелень. Овощи можно использовать любые.

Пшенная каша с тыквой

Рекомендую включить в свой рацион пшенную кашу с тыквой. Это не только очень вкусно, но и полезно – сочетание овощей и сложных углеводов. Особенно хороша для утренней каши мускатная тыква, она имеет более выраженный вкус и аромат.

Состав:

– 0,5 стакана пшена,
– 0,5 стакана молока,
– 2,5 стакана воды,
– 200 граммов тыквы,
– мед (по желанию),
– соль по вкусу.

Пшено перед приготовлением лучше перебрать. Высыпаем в миску и промываем несколько раз до чистой воды. Рекомендую последний раз промыть пшено горячей водой или обдать кипятком, чтобы убрать горечь.

Тыкву очищаем от кожуры и нарезаем небольшими кубиками.

Заливаем промытое пшено горячей кипяченой водой. Ставим на плиту, доводим до кипения и выкладываем кусочки тыквы и соль. Варим до готовности.

В готовую кашу добавляем молоко. Уже в тарелку с кашей можно добавить ложечку меда.

Я всегда готовлю каши на завтрак вечером, что значительно экономит время.

Творог с фруктами

Состав:
Творог 5% жирности – 100 граммов,
Кефир—30-50 мл,
Фрукт или ягоды – 50 граммов,
Семена кунжута – 1 чайная ложка,

Творог смешиваем с кисломолочным продуктом, добавляем кусочки фруктов и семена кунжута.

Банановые оладьи

Сладкоежки радуйтесь, этот рецепт для вас! Такое блюдо можно приготовить на завтрак даже тем, кто снижает лишний вес, но один раз в месяц. На один прием не более 180 граммов оладьей. Уверяю вас, это достаточно много!

Состав теста на 1 порцию (выход 180 граммов оладьей):

– спелый банан 120 граммов,
– 1 небольшое яйцо,
– овсяная мука 4 столовые ложки,
– разрыхлитель для теста 1 чайная ложка,
– щепотка соли,
– растительное масло 1 чайная ложка.

Спелый банан нарезаем дольками и пюрируем погружным блендером. Можно использовать для этого обычную вилку, разотрите банан очень тщательно в однородное пюре.

Добавляем яйцо, затем овсяную муку, разрыхлитель и соль. Тщательно смешиваем до однородности. Тесто готово.

Разогреваем сковороду с антипригарным покрытием. Смазываем с помощью кулинарной кисточки растительным маслом. Если у вас нет такой сковороды, то можно запечь оладьи в духовке на силиконовом коврике. Масла должно быть минимальное количество!

Выкладываем десертной ложкой тесто. Пропекаем с двух сторон на слабом огне. Получаются маленькие симпатичные оладушки.

Банановый соус

Состав:

– банан 100 граммов,

– какао порошок 2 чайные ложки.

Соус простой, но при этом необыкновенно вкусный. Для приготовления берем самый спелый банан, пюрируем его и добавляем какао. Тщательно смешиваем. Получается воздушное бананово-шоколадное пюре.

Глава 2. Не пропускай обед. Готовь правильный ужин

«В поедании пищи умение съесть больше остальных – недостаток, умение насытиться меньшим – достоинство.» Гарун Агацарский

Обед – второй основной прием пищи, который не следует пропускать. Обед должен состоять из белка (мясо, курица, индейка или рыба) и гарнира (крупы или овощи). Если вы хорошо усваиваете крупы, то они желательны в ежедневном рационе.

Крупы можно употреблять разные, чтобы получать из них широкий комплекс полезных веществ – рис бурый, булгур, гречка, полба, перловка и так далее. Не забывайте про бобовые – чечевица, фасоль.

Используйте всё то разнообразие овощей, которое можете себе позволить. Обязательно включайте все виды капусты – белокочанную, цветную, брокколи, брюссельскую, пекинскую и другие сорта.

Ужин при снижении веса играет ключевую роль. Сделайте свой ужин правильным. Если вы привыкните к правильному ужину в течение хотя бы 2-3 недель, то поверьте, уже получите результат в снижении веса. Ваше самочувствие улучшится и утро будет бодрым.

Ужин должен быть до 20 часов, плотный и сытный, чтобы перед сном вам не хотелось мучительно есть. Напоминаю, порция не более 350 граммов. Это не значит, что после 20 часов есть нельзя. Сделать правильный вечерний перекус тоже важно, но об этом в следующей главе.

Итак, ужин. Это белок – отварное, тушеное или запеченное мясо курицы, индейки или рыба. Конечно, запекаем не под майонезом! Можно использовать для запекания кефир или натуральный йогурт. Можно 2 раза в неделю красное мясо – отварную постную говядину или телятину.

На гарнир любые овощи. Крупы и картошку мы едим в первой половине дня!

Сделайте в качестве гарнира к мясу, рыбе или птицы салат из овощей или сварите (потушите) овощи, если сырые овощи вечером вызывают дискомфорт или вздутие живота.

Какой можно взять набор для салата:

1. Пекинская или белокочанная капуста (пекинская

предпочтительнее, она очень сочная нежная, в моем рационе она практически ежедневно), огурцы, помидоры, сладкий болгарский перец (разные цвета!), обязательно зелень и побольше.

2. Можно добавлять в салат морскую капусту, свежий имбирь (очень полезная вещь, особенно зимой), несколько маслин или оливок.

3. Если вы не хотите есть мясо или рыбу вечером, то приготовьте овощной салат с мягким сыром – фета, фетакса, брынза.

4. Заправить салат можно, сбрызнув винным уксусом или лимонным соком, соком лайма. И добавьте немного (не более 1 чайной ложки) растительного нерафинированного масла. Применяйте в своем рационе разные масла – оливковое, подсолнечное, кунжутное, масло семечек винограда, масло грецких орехов и другие виды. Выбор сейчас достаточно большой. Предпочтительно масло холодного отжима – экстра вижн! Это очень обогатит ваш рацион полезными веществами.

Такой гарнир позволит вам чувствовать себя легко после ужина, хорошо выспаться и утром будете чувствовать себя бодрыми.

Готовим на обед и на ужин

Эти блюда можно готовить как на обед, так и на ужин. Разница будет только в гарнире к мясным или рыбным блюдам. На обед – это крупы + свежие овощи, на ужин – овощи в любом виде (вареные, тушеные, запеченные или салат из свежих овощей). Овощные супы тоже хороший вариант.

Легкий овощной суп

Овощи в этом супе можно менять или дополнять, например, цветную капусту заменить на брокколи или брюссельскую. Овощной суп при снижении лишнего веса советую готовить с черешковым сельдереем, который называют «метёлкой» для кишечника. Этот очень полезный овощ советую включать в свой ежедневный рацион или как минимум 3 раза в неделю.

Состав:

– курица без кожи,
– лук репчатый,
– капуста белокочанная,
– помидоры (можно консервированные),
– болгарский перец,
– морковь,
– цветная капуста,

– стебли сельдерея,

– свежая петрушка, укроп,

– приправы – карри, имбирь, кориандр, семя горчицы или другие на ваш вкус,

– соль.

Готовим овощной суп на курином бульоне. Овощной суп с курицей советую варить на втором бульоне, то есть доводим мясо до кипения, снимаем пенку, варим минут 5 и сливаем бульон, то есть выбрасываем. В первый бульон уйдет из мяса все неполезное, чем напичкана курица. Заливаем кипятком, добавляем соль, луковицу и морковь и варим мясо до готовности.

Когда курица готова, мясо перекладываем в отдельную посуду и приступаем непосредственно к приготовлению супа.

Закладываем овощи в следующей последовательности:

– тонко нарезанная белокочанная капуста,

– морковь мелкими кубиками или тонкими полосками (можно натереть на крупной терке),

– лук полукольцами,

– болгарский перец небольшими полосками,

– нарезанные томаты,

– разобранная на мелкие соцветия цветная капуста,

– приправы.

Дайте овощам покипеть на медленном огне. Советую не переваривать овощи – они должны быть чуть хрустящими. В последнюю очередь выкладываем нарезанный тонкими пластиками стебли сельдерея и снимаем с огня. Накрываем крышкой и пусть постоит минут десять.

При подаче добавьте в тарелку нарезанную свежую зелень и кусочки курицы.

Суп-пюре из цуккини (кабачка)

Состав:

– куриное филе – 3 штуки,
– цуккини – 2 штуки,
– зеленый лук,
– базилик – свежий 2-3 веточки или сушеный 1 чайная ложка (или петрушка, укроп),
– чеснок – 3 зубчика,
– карри – 2 чайные ложки,
– горчичное семя – 1 чайная ложка,
– крахмал кукурузный – 2 столовые ложки без горки (по желанию),
– сметана 10% жирности – 6 столовых ложек.

Сначала варим куриный бульон, используем для приготовления супа «второй» бульон (приготовление описано в предыдущем рецепте).

В кипящий бульон добавляем карри, горчичное семя, затем выкладываем нарезанный кружками цуккини, зеленый лук и базилик накрываем крышкой и на слабом огне готовим до мягкости, примерно 10 минут. В конце варки, за две минуты, выдавливаем через пресс чеснок.

Снимаем с огня и шумовкой достаем цуккини и травы из бульона, перекладываем в кухонный комбайн или блендер для измельчения до состояния пюре. В пюре добавляем сметану и, разведенный в небольшом количестве холодного бульона,

крахмал.

Оставшийся в кастрюле бульон доводим до кипения и выкладываем туда сметанно-овощную смесь. Постоянно помешивая, как при варке киселя, доводим суп до кипения и кипятим одну-две минуты до загустения. Снимаем с огня.

Разливаем суп-пюре по тарелкам, посыпаем зеленью и добавляем кусочек вареного куриного мяса (100-150 граммов).

Суп-пюре из тыквы

Состав:

– 800 г тыквы,
– 600 мл овощного бульона,
– 1 луковица,
– 2 зубчика чеснока,
– тимьян, кориандр, мускатный орех – по 0,5 чайной ложке,
– зелень петрушки, укропа,
– корень имбиря,
– стебли сельдерея – 1-2 штуки,
– 100 мл кокосового молока или обычных сливок 10% жирности,
– оливковое масло – 2 столовых ложки,
– соль, перец,
– паприка и тыквенные семечки.

Сначала варим овощной бульон. Самые простые варианты – в

кипящую воду добавляете:

1. репчатый лук + морковь,
2. репчатый лук + стебель сельдерея,
3. репчатый лук + морковь + капуста (белокочанная, цветная).

Варим минут 7-10 и овощной бульон готов. Если хотите получить более насыщенный овощной бульон, добавляйте большее количество различных овощей.

Тыкву очищаем и нарезаем на кусочки. В разогретую кастрюлю с оливковым маслом, выкладываем нарезанную луковицу, тушим до прозрачности, добавляем мелко порубленный чеснок. Тушим несколько секунд с луком.

Выкладываем нарезанную небольшими кубиками тыкву. Все перемешиваем, добавляем специи и тушим 3-5 минут, периодически перемешивая.

Отрезаем несколько тонких пластиков очищенного корня имбиря и добавляем к тыкве. Добавляем нарезанные стебли сельдерея – очень полезная зелень в таком диетическом супе!

Наливаем готовый овощной бульон, можно вместе с овощами. Бульон должен прикрывать тыкву. Варим до готовности тыквы на среднем огне.

Снимаем с огня и пюрируем с помощью ручного блендера или кухонного комбайна.

Добавляем кокосовое молоко или обычные сливки, перемешиваем. Имбирь и кокосовое молоко придают супу неповторимый чуть уловимый восточный вкус и аромат.

При подаче посыпаем жареными тыквенными семечками, свежей зеленью и украшаем паприкой.

Куриные тефтели

Состав:
– 400 г куриного фарша,
– одна луковица,
– одно яйцо,
– 4 столовые ложки овсяной муки,
– соль, перец,
– 1 сладкий перец,
– сливки 10% жирности 500 мл,
– 2 зубчика чеснока и зеленый лук.

Фарш готовим из куриного филе, добавляем лук, соль и перец, затем одно яйцо, смешиваем. Покупной куриный фарш не подойдет для диетического питания, так как в состав этого фарша входит кожа.

Засыпаем овсяную муку. Она придает тефтелям особую нежность. Все тщательно смешиваем до однородности.

Добавляем половинку мелко нарезанного сладкого перца. Это сделает готовое блюдо более аппетитным.

Формируем небольшие шарики из фарша и выкладываем на сковороду. Заливаем сливками и добавляем крупно нарезанный оставшийся сладкий перец. Накрываем крышкой. Доводим до кипения.

На среднем огне тушим куриные тефтели примерно 25 минут.

Готовое блюдо посыпаем зеленым луком. Поливаем

сливочным соусом. На гарнир в обед можно сварить любую крупу – гречку, булгур, бурый рис. На ужин – овощное рагу или отварные овощи.

Гуляш из курицы

Состав:
– 500 граммов куриной грудки или филе,
– 50 граммов тертой моркови,
– 50 граммов томата,
– соль, перец по вкусу,
– 0,5 чайной ложки мускатного ореха,
– растительное масло наносим кисточкой.

Куриное филе нарезаем тонкими кусочками. Разогретую сковороду смазываем кисточкой в масле. Выкладываем мясо. Помешиваем курицу пока не начнет выделяться сок. Тушим в собственном соку до полного выпаривания жидкости под крышкой. Это примерно минут 15.

За это время нарезаем мелкими кубиками помидоры. Кожуру можно снять. Морковь натираем на крупной терке.

Когда жидкость выпарилась, добавляем овощи, соль, перец, мускатный орех. Перемешиваем, накрываем крышкой и тушим до готовности еще примерно 15 минут. Помидоры дают достаточно много сока, если жидкости будет недостаточно, добавьте горячей воды.

Вкусный гуляш из курицы готов. Без лишнего жира получается диетическое блюдо. На обед гарнир отварная крупа, на ужин – овощи.

Куриные отбивные с ананасом

Состав:
– 800 граммов куриного филе,
– банка консервированных ананасов кольцами,
– 80 граммов сыра 25% жирности,
– 130 мл кефира 2.5% жирности,
– перец черный молотый, соль.

Куриное филе отбиваем ножом с двух сторон. Можно это сделать молоточком. Главное, разрыхлить структуру мяса.

Выкладываем куриные отбивные в форму для запекания. Солим и перчим. Сверху на каждый кусочек мяса – кружок ананаса.

Сыр натираем на мелкой терке и смешиваем с кефиром. По одной столовой ложке выкладываем сырно-кефирную смесь на кружки ананаса. Распределяем по всему кусочку.

Ставим в разогретую до 200 градусов духовку и запекаем до готовности примерно 40 минут.

Рыба в йогурте

Состав:

– любая белая рыба, в этом рецепте пикша —5 кусочков,

– стакан белого классического йогурта,

– 0,5 чайной ложки горчицы или лимонной цедры (на ваш вкус),

– зелень петрушки или укропа,

– 1 столовая ложка смеси итальянских трав или прованские травы,

– соль, перец.

Кусочки пикши выкладываем в форму для запекания. Хочу отметить вкусовые качества этой рыбы – мясо нежное белое и очень вкусное.

Йогурт смешиваем с горчицей или цедрой, смесью трав и мелко нарезанной свежей зеленью петрушки + соль и перец по вкусу. Заливаем каждый кусочек рыбы йогуртной смесью.

Ставим в разогретую до 180 градусов духовку и запекаем рыбку до готовности. Это примерно минут 30. Надо учитывать время на прогрев рыбы, а затем на запекание. Ориентируйтесь по своей духовке. Как только Вы увидите, что рыба нагрелась до температуры кипения, запекать достаточно 15 минут.

Можно приготовить рыбу по этому рецепту и на сковороде.

Цветная капуста с помидорами

Состав:
– цветная капуста (несколько средних соцветий на порцию),
– 1 помидор,
– сыр 25% жирности – 50 граммов,
– соль, перец.

Сначала капусту разбираем на небольшие соцветия. Выкладываем цветную капусту на сковороду, подливаем немного воды, солим, перчим, накрываем крышкой и тушим на небольшом огне пять минут. Время зависит от величины соцветий капусты, чем мельче, тем меньше потребуется время для приготовления. Капуста должна легко прокалываться ножом, но не должна быть слишком мягкой. Полезнее, когда готовая капуста чуть похрустывает.

С помидора снимаем кожуру, предварительно залив кипятком, и нарезаем на небольшие кубики.

Добавляем помидор к капусте. Можно не солить, так как сверху будет тертый сыр, а он, как известно, продукт достаточно соленый. Накрываем крышкой и тушим еще минуты две.

Теперь добавляем тертый сыр. Можно немного свежей зелени или любимых приправ. Накрываем крышкой и снимаем с огня сразу, как только сыр расплавится.

Куриные рулеты с болгарским перцем
Состав:
– куриное филе – 8 штук,
– 2 апельсина,
– 1 крупный сладкий перец,
– мед – 1 столовая ложка,
– растительное масло – 2 столовых ложки,
– соль, перец,
– кунжутное семя.

Куриное филе отбиваем, солим и перчим. Сладкий перец нарезаем тонкой соломкой по всей длине толщиной примерно 1 см, выжимаем сок из апельсинов вместе с мякотью.

Готовим медово-апельсиновый соус. Сок выливаем в сковородку и добавляем ложку меда. Все перемешиваем, доводим до кипения. Выкладываем сладкий перец, кипятим 3 минуты. Снимем с огня, перец достаем шумовкой.

На каждый кусочек куриного филе выкладываем по 3 полоски перца и заворачиваем в рулеты.

Рулеты выкладываем в форму, заливаем медово-апельсиновой заливкой. Смазываем каждый рулет растительным маслом (кисточкой), посыпаем кунжутными семечками.

Ставим в разогретую духовку и запекаем при температуре 200 градусов 40 минут. Можно готовить на сковороде.

Готовые рулеты поливаем медово-апельсиновой заливкой и подаем с овощным ассорти.

Глава 3. Не забудь про перекус. Пей напитки стройности

Поговорим о перекусах

Понятно, что три основных приема пищи нам необходимы. Для чего же нужны перекусы:

– прежде всего, для того, чтобы все питательные вещества поступали в наш организм равномерно в течение дня,

– для того, чтобы мы не переедали во время основного приема пищи,

– для того, чтобы уровень обменных процессов был всегда на высоте,

– для того, чтобы мы чувствовали себя комфортно в течение дня и не испытывали чувства голода.

Поэтому правильное сбалансированное питание – это питание, прежде всего, комфортное!

При частом питании уменьшатся порции в тарелке – основные приемы пищи станут меньше по объему. Правильные перекусы будут способствовать тому, что вы не будете испытывать чувства голода в течение всего дня, и при этом ваш обмен веществ будет стабильным.

Что съесть в качестве перекуса?

Это может быть один фрукт, орехи, творог с фруктами, овощной салат или салат из овощей и фруктов, а также запеченные в микроволновке фрукты.

Например, один перекус может состоять из:

– один фрукт + миндаль,

– творог 5% жирности + яблоко,

– один апельсин,

– грецкий орех.

Опять же повторю, главное, правильное количество – не более 200 граммов фруктов за один прием, орехи – 25-30 граммов, овощи до 300 граммов за один перекус.

Вечерний перекус.

Отдельно хочу рассказать о вечерних перекусах и затронуть такую тему, как еда после шести часов вечера.

Надо сказать, что на этот счет мнения у людей расходятся. Кто-то имеет положительный опыт, кто-то отрицательный – все индивидуально. Поэтому споры идут на эту тему постоянно.

Многие люди считают – для того, чтобы похудеть, нужно перестать есть после шести вечера.

Давайте с вами порассуждаем!

После шести вечера скорость обменных процессов заметно уменьшается, организм настраивается на отдых. Это факт. Но!

Допустим, последний прием пищи у вас был в шесть вечера и после этого вы не едите. Спать вы ложитесь, предположим, в 11 часов вечера, период бодрствования с 6 до 11 – получается пять часов без еды. Для взрослого человека максимальный период между приемами пищи в течение дня 4 часа. Плюс время сна 6-7 часов. Итого 11-12 часов вы голодаете, то есть полсуток. Справедливости ради, хочу отметить, что бывают медицинские показания для такого продолжительного голода. Мы же здесь говорим об относительно здоровых людях.

Как реагирует наш организм на такое длительное голодание? Это стресс! Наш организм воспринимает это, как начало периода, когда его перестанут кормить.

Организм ожидает, что получит очередную порцию еды, зарядится энергией, а в итоге этого не получает. При этом вы недополучаете питательных веществ, необходимых для обновления всех клеток организма.

Таким длительным голоданием вы замедляете метаболизм и не даете организму энергию на то, чтобы сжигать лишний жир ночью. На такое голодание реагирует и наша нервная система, появляется раздражительность.

Вывод – после шести вечера делаем правильные перекусы.

Какие перекусы будут правильными после ужина:

1. Можно есть овощи, но НЕ заправленные маслом (после 20 часов салаты маслом не заправляем!).

2. Можно свежие кисломолочные напитки, для пользы и сытости добавьте 1-2 столовые ложки отрубей или используйте хрустящие отруби.

3. За полчаса до сна можно съесть 1-2 вареных куриных белка, именно белка без желтка! (желток съешьте утром или добавьте в салат в обеденное время).

Так что уверяю вас, никакого чувства голода вы испытывать вечером не будете, и такая перестройка рациона питания не будет вам в тягость. Я это точно знаю, сама проходила!

Готовим перекусы

Конечно, перекусы могут быть очень простыми, и я привела примеры выше. Но иногда можно потратить время на приготовление перекуса, чтобы разнообразить свой рацион.

Салат из тыквы и яблока

Состав:
– 200 граммов сырой тыквы,
– 1 небольшая морковь,
– 1 яблоко,
– 1 десертная ложка меда,
– сок 0,5 апельсина или мандарина,
– 2 столовых ложки грецких орехов или фундука,
– кунжут для посыпки (по желанию).

Тыкву очищаем от кожуры и семян, натираем на средней или мелкой терке. То же с морковью.

Яблоко очищаем от кожуры, натираем на терке. Измельчаем грецкие орехи.

Добавляем мед. Все перемешиваем, поливаем соком апельсина или мандарина, можно украсить кусочками яблока и посыпать кунжутными семечками. Порция на перекус 200 граммов готового салата.

Запеченное яблоко с медом и курагой

Состав:
– 3 крупных яблока,
– 6 штук кураги,
– 3 чайные ложки меда,
– корица по вкусу.

Яблоки моем и удаляем сердцевину с помощью ножа и чайной ложки, чтобы было достаточно места для начинки. Курагу можно предварительно замочить в кипятке, чтобы она стала мягче. Нарезаем ее мелкими кубиками. Выкладываем в яблоко.

Добавляем по одной чайной ложке меда в каждое яблоко и посыпаем корицей.

Каждое яблоко заворачиваем в фольгу и ставим в разогретую до 180 градусов духовку. Время запекания зависит от величины яблок. Крупные – запекаем 35-40 минут.

Можно сократить время запекания, приготовив яблоки в микроволновке. Ставим на самую большую мощность и запекаем яблоки (без фольги) 8-10 минут. Готовые яблоки по внешнему виду должны чуть сморщиться и стать мягкими.

Одно яблоко на перекус.

Салат с моцареллой

Состав на 1 порцию:
– сыр моцарелла – 2-3 шарика,
– небольшой помидор,
– небольшой огурец,
– половинка перца болгарского,
– четверть головки красного лука,
– зелень петрушки, сельдерея или кинзы – небольшой пучок,
– маслины – 5-6 штук,
– растительное масло (кунжутное, кедровое, льняное или оливковое) – 1 чайная ложка,
– соль, перец по вкусу.

Советую не перемешивать овощи, а аккуратно выкладывать слоями на тарелку. Так смотрится гораздо красивее и аппетитнее. Здесь важна подача! Зелени добавляйте побольше. На фото ее мало, это сделано для того, чтобы были видны все овощи на тарелке. Не забывайте, зелень – это полезная клетчатка, как и овощи, поэтому ешьте ее как можно больше и каждый день.

Творог с помидором и зеленью

Состав на 1 порцию:
– крупный помидор,
– 100 граммов творога 5% жирности,
– пучок петрушки (или укропа, кинзы,
– соль по вкусу.

Помидор нарезаем тонкими колечками толщиной примерно 5-7 мм, чтобы получилось больше кружков. Солим по вкусу.

Творог перетираем вилкой, чтобы структура стала мелкой и однородной. Добавляем в творог мелко нарубленную зелень. На кружки помидоров выкладываем творожную смесь. Полезный перекус готов.

Пей напитки стройности

В качестве вечернего перекуса хочу предложить вам приготовить **коктейль стройности**. Пейте его через 2-3 часа после ужина и наутро вы ощутите чудесное действие коктейля – легкость, бодрость и желание приготовить правильный завтрак. После такого вечернего коктейля утром вы получите приятный результат на весах. Хотите проверить?

Состав коктейля:

– стакан свежего кефира (можно любой кисломолочный продукт без сладких или фруктовых добавок и без сахара – варенец, простокваша, йогурт, ряженка),

– небольшой свежий огурец,

– пучок свежей петрушки.

Из этого количества у вас получится 2 стакана коктейля стройности, поэтому можете выпить его сами в 2 приема вечером или угостить своих близких.

Огурец очистить от кожуры, нарезать. Взбить все ингредиенты в блендере.

Кефир сам по себе очень полезный кисломолочный продукт, конечно, при условии, что он свежий. Для того, чтобы усилить его полезные свойства, мы добавляем в кефир всего 2 простых продукта – петрушку и огурец.

Какую роль играет огурец в этом напитке – этот зеленый овощ, состоит не только из воды, которая насыщена калием, но и содержит большое количество клетчатки и полезных веществ. Это своего рода адсорбент, помогающий выводить из организма вредные вещества, и что особенно важно снимает отеки. Поэтому этот коктейль улучшит ваше состояние как внутреннее, так и внешнее. Клетчатка при этом отлично насыщает и дает чувство сытости.

Петрушка – это рекордсмен по содержанию витаминов, минералов, макро- и микроэлементов, в том числе незаменимых аминокислот. Я считаю ее главной составляющей в этом напитке.

Петрушка поддерживает молодость и красоту нашего организма. В ней большое содержание клетчатки, витаминов-антиоксидантов А, Е, С и фолиевой кислоты. Петрушка помогает укрепить иммунитет, улучшить обмен веществ, продлить молодость, а также поддерживать стройную фигуру.

Хочу отметить, что петрушка сохраняет свои полезные свойства при замораживании. Поэтому, если у вас есть летние заготовки, то используйте их на здоровье.

Напитки для очищения организма из натуральных продуктов

Напиток томатный

Состав на 1 порцию:
– 2 средних помидора,
– зубчик чеснока,
– 1 чайная ложка оливкового масла экстра вижн.

Помидоры очистить от кожуры, нарезать. Взбить в блендере все ингредиенты.

Напиток с морковью

Состав на 1 порцию:
– 2 средних моркови,
– пучок петрушки,
– 1 стебель сельдерея.

Все нарезать. Морковь пропустить через соковыжималку. Затем поместить все в блендер и взбить.

Напиток с яблоком

Состав на 1 порцию:

– 1 зеленое яблоко,
– 2 стебля сельдерея,
– 1/4 свежей свеклы.

Яблоко очистить от кожуры и семян. Все нарезать. Свеклу пропустить через соковыжималку. Затем все ингредиенты взбить в блендере.

Все напитки можно дополнить кружочками лимона, апельсина или лайма.

Пейте на здоровье!

Глава 4. Учитывай свои индивидуальные особенности

Так как эта книга о правильном питании для похудения, то хочу остановиться на некоторых аспектах, которые не дают нам снижать вес даже при правильном питании.

Все мы индивидуальны. И, в первую очередь, нужно учитывать свое состояние здоровья, особенно после 45 лет. Почему? К 45-50 годам мы уже приобретаем букет нежелательных явлений по здоровью, хронические заболевания. Поэтому, переходя на правильное питание с целью снижения веса, необходимо проанализировать свое состояние здоровья, режим питания, работы, сна и отдыха, имеются ли у вас физические нагрузки или они полностью отсутствуют и, уже учитывая это, составлять план питания.

Достаточно часто бывает так, что человек говорит, что он практически здоров, но при этом идет стремительный набор веса. В этом случае советую посетить определенных врачей-специалистов и пройти обследование, так как есть заболевания, которые дают стремительный набор веса. Например, заболевание щитовидной железы – гипотиреоз – снижение выработки гормонов.

Без лечения заболевания невозможно достичь результата в снижении веса. Здесь необходимо, чтобы врач установил заболевание и назначил лечение. На фоне лечения можно делать корректировку питания, тогда будет результат.

Бывают случаи, когда рацион питания составлен с учетом имеющегося заболевания и лечения, но вес стоит на месте. Значит, снова необходимо искать причину, сдать дополнительные лабораторные анализы. Например, исследование на инсулинорезистентность. При этом состоянии человек не может снизить вес, если меню составлено без учета этого фактора.

То есть хочу сказать, что все мы индивидуальны и у каждого могут быть свои тонкости и нюансы в состоянии здоровья, которые влияют на коррекцию веса. И необходимо прилагать все усилия, чтобы добиться результата. Важно первоначальное обследование, а также дополнительное обследование в ходе выполнения программы по снижению веса для выявления индивидуальных факторов. Об этом я подробно написала в книге «Инструкция стройной и здоровой жизни».[2]

В каких еще случаях необходимо учитывать индивидуальные

особенности организма.

Некоторым людям не рекомендуется включать в свой рацион вечером свежие овощи или бобовые. Эти продукты вызывают брожение, газообразование и вздутие, что не только ухудшает самочувствие, но и нарушает процесс сна. А ночной отдых, качественный сон очень важен для всех, особенно в период снижения веса. Поэтому, если вы заметили такую физиологическую особенность у себя, откажитесь от этих продуктов вечером. Лучше их употреблять до 18 часов.

Глава 5. Примерный рацион питания на день

Дневной калораж должен составлять не менее 1200 ккал.

День 1

Завтрак
Омлет из 2 яиц + 150 г овощей
Хлебец доктор Кёрнер 2 штуки или хлеб 50 граммов
Кофе с молоком – 150 мл
Перекус
Яблоко + 25 г миндаля
Обед
Рыба, запеченная в йогурте со специями и зеленью – 100 г
Рис бурый 40 г сухого вещества
Салат огурцы/помидоры 150 г + 1 ч. л. растительного масла
Хлеб ржаной 30 г
Перекус
Салат из свежих овощей 200 г + хлеб 50 г
Ужин
Брокколи отварная 200 г
Рыба, запеченная 150 г
Перекус
Кисломолочный напиток 250 мл + 1 столовая ложка отрубей

День 2

Завтрак
Пшенная каша с тыквой – 150 г
50 г творога 5% жирности + кефир 2.5% – 2 ст. л.
Перекус
Банан 120 г + киви 70 г
Обед
Цветная капуста или брокколи – 100 г
Гречка отварная 100 г
Куриные отбивные с ананасом 150 г
Перекус
Йогурт натуральный 200 г + клубника свежая или с/м 50 г
Ужин
Куриные отбивные с ананасом 100 г
Огурец 70 г

Черри 70 г
Перец сладкий красный 70 г
Перекус
2 вареных куриных белка + свежий огурец

Заключение

«Если хочешь удлинить свою жизнь, укороти свои трапезы» Бенджамин Франклин

В заключении хочу дать несколько советов.

Если вы работаете каждый день в офисе, можно готовить еду на всю неделю (мясо, рыбу, гарниры) в выходной день и замораживать порциями. Останется только с вечера переложить необходимое количество еды в холодильник для размораживания, а на работе разогреть.

Если вы обедаете в кафе или столовой, выбирайте здоровую еду. Сейчас во всех точках общепита есть диетические блюда.

Готовьте основное блюдо на 1-2 дня. Например, куриные тефтели на обед и на ужин. Так вы будете тратить меньше времени и сил на ежедневную готовку еды. Все блюда правильного питания с удовольствием будут есть и ваши близкие. Готовить для них и для себя отдельно нет необходимости.

Подберите для себя наиболее удобный способ обеспечить себя здоровой едой заранее. Раскладывайте еду на обед и перекусы в течение рабочего дня в контейнеры, чтобы не пропускать время приема пищи. Здоровая еда всегда должна быть под рукой. В случае ее отсутствия, вы обязательно съедите что-то не полезное.

В общем, **кто хочет – ищет способы, кто не хочет – ищет причины.**

Помните, если мы имеем лишний вес, это однозначно приведет к проблемам со здоровьем. Поэтому похудение, а лучше сказать избавление от лишних килограммов, улучшает наше самочувствие, наше физическое состояние, соответственно, поднимает наше настроение и, в конечном счете, повышает качество нашей жизни. Думаю, с этим не поспоришь!

Для этого нужно перестроить свое питание. Можно не менять сразу весь свой рацион, а постепенно менять привычки в питании.

Начните, например, с ужина. Сделайте свой ужин правильным. Отработайте 2-3 недели. Затем переходите на правильный завтрак, потом обед. Включайте правильные перекусы. Таким образом, вы постепенно будете перестраивать свой рацион питания в правильном направлении, менять свои пищевые привычки.

И еще! Откажитесь от мусорной еды – это чипсы,

рафинированные продукты, сладкие газировки, пакетированные соки, фастфуды. Такая еда оказывает токсичное действие на наш организм, приводит к зашлакованности.

Наш организм не канализация и мы должны бережно к себе относиться. Если мы хотим быть здоровыми, энергичными, стройными, особенно после 45 лет, необходимо тщательно отслеживать то, что мы едим.

Итак, **подведем итог:**

Учитесь питаться часто, каждые 2-2.5-3 часа, понемногу – от 200 до 350 граммов порция. Такая схема питания позволяет поддерживать скорость обмена веществ. Три основных приема пищи и 2-3 правильных перекусов. Это даст отсутствие резких колебаний сахара и инсулина. Это прекрасный естественный фактор, который поможет нежно расстаться с лишними килограммами.

Питание должно содержать все необходимые компоненты, которые помогут поддерживать красоту, молодость и крепкие кости. Питание должно быть разнообразным и сбалансированным по белкам, жирам и углеводам.

Соблюдайте водный баланс. Научитесь пить чистую воду. Не менее одного литра в день равномерными порциями между приемами пищи.

И еще хочу добавить **необходимую составляющую при снижении веса**. Очень важно в период снижения веса, особенно после 45 лет, когда снижен уровень метаболизма и другие функции нашего организма, ежедневно включать дополнительную физическую активность, которая будет помогать в снижении веса, и ускорять эти процессы. Начать можно с обычной ходьбы в течение 30-40 минут в день в умеренном темпе.

Вот такие несложные рекомендации. Если вы будете их выполнять, то значительно снизите риски по здоровью и повысите качество своей жизни. Мной проверено! Подключайтесь и вы!

Красоты, молодости и здоровья желаю вам!

В оформлении обложки использована фотография из личного архива автора. В книге использованы фотографии автора.

notes

Примечания

1

Антонина Тонева. Инструкция стройной и здоровой жизни. Настольная книга для женщин 45+. Издательские решения. По лицензии Ridero. 2018. – 178 с.

2

Антонина Тонева. Инструкция стройной и здоровой жизни. Настольная книга для женщин 45+. Издательские решения. По лицензии Ridero. 2018. – 178 с.